



Игорь Молот

---

**ПУТЬ  
К ИДЕАЛЬНОМУ  
ПРЕССУ**

*Полное  
руководство  
по тренировке  
мышц брюшного  
пресса*

Игорь Молот

**Путь к идеальному прессу. Полное  
руководство по тренировке  
мышц брюшного пресса**

«Издательские решения»

## **Молот И.**

Путь к идеальному прессу. Полное руководство по тренировке мышц брюшного пресса / И. Молот — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-592972-3

В книге вы узнаете:— как устроены мышцы брюшного пресса, в том числе, какие мышцы отвечают за тонкую талию;— правильную технику основных упражнений на брюшной пресс;— почему при сидячем образе жизни не стоит увлекаться тренировкой пресса;— почему боковые наклоны — упражнение не на пресс;— существует ли «верхний» и «нижний» пресс;— возможно ли упражнениями убрать жир на животе;— как увидеть заветные «кубики» на животе;— и многое другое. Только осознанность, научные данные и аргументы!

ISBN 978-5-00-592972-3

© Молот И.  
© Издательские решения

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
Предисловие	7
ГЛАВА 1	8
БАЗОВАЯ ТЕОРИЯ	8
1.1. Строение и функции мышц брюшного пресса	9
1.2. Баланс пресса и таза	18
1.3. Качаем пресс от жира на животе	20
1.4. Верхний и нижний пресс	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Путь к идеальному прессу Полное руководство по тренировке мышц брюшного пресса**

**Игорь Молот**

*Редактор А. С. Бурковская*

© Игорь Молот, 2022

ISBN 978-5-0059-2972-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ВВЕДЕНИЕ

Доброго времени суток, дорогой читатель!

Перед тем, как вы начнёте погружаться в этот удивительный мир анатомии и биомеханики, хочется прояснить некоторые моменты, которые в дальнейшем помогут мне «оправдаться» в случае, если будете со мной не согласны в каких-то моментах.

Во-первых, реальность такова, что в жизни всегда можно увидеть здорового дядьку, выполняющего все упражнения с ужасной техникой, вопреки всем канонам биомеханики, но имеющего развитые «кубики» на всех местах. Как и круглозадая фитоняшка, рассказывающая своим последователям о том, как она делает по две сотни повторений всевозможных «махов ногами», поэтому её ягодички круглые и развитые. Не будем сейчас рассматривать анатомию ягодичек, иначе сразу стало бы понятно, что ягодичные мышцы, скорее, по форме похожи на «щёки моржа», нежели на земной шар. Данное издание затронет лишь мышцы брюшного пресса, чем бы это ни было.

Суть заключается в том, что всегда можно не следовать инструкциям и основным принципам, но при этом иметь неплохой результат. Но кто его знает, каких бы результатов добились эти дядьки и фитоняшки, если бы их подход к тренировкам был более осознанным и рациональным. Ведь именно понимание того, что и зачем мы делаем, отличает нас от обезьяны с гранатой. Несмотря на множество противоречивых мнений в интернете, и различных советов в тренажёрном зале, из разряда «да я те точно говорю», попробуем придать вашим тренировкам чуть больше научного смысла.

Во-вторых, всегда можно сказать «мне не нужны эти знания». Да, он всего лишь программист 5 разряда, а она мастер по ноготочкам высшей категории, зачем им изучать биомеханику? Повторюсь, если вам повезло с генетикой, и «кубики пресса» у вас есть даже на спине – можно просто закрыть сию «брошюру по тренировке пресса». Если же вам интересен разумный подход к тренировкам, то расслабьтесь, и получайте удовольствие от прочтения. Кроме того, здесь вы не найдёте кучу непонятных терминов, ведь наука – это не всегда заумно. Главное, чтобы был хороший «проводник» из «мира ботаников» в наш, человеческий.

В-третьих, давайте не забывать, что мы с вами простые люди, периодически похаживающие в тренажёрный зал. На профессиональном уровне, даже 1% может быть статистически значимым. Но для подавляющего большинства читателей данной рукописи, этот 1%, например, в изменении активации разных мышц, не сыграет вообще никакой роли. Поэтому будем придерживаться основных понятий о работе мышц.

Помните, что по-настоящему делает выбор только тот, кто знает, что выбирает, в остальных случаях человек только думает, что это его выбор. Осознание и рациональный подход или «я жЫ чувствую»?

Приятного прочтения!

## Предисловие

Как вы уже поняли из названия, основное внимание в книге будет уделено мышцам брюшного пресса, который составляют не только желанные «кубики». Рассмотрим пресс не только с эстетической точки зрения, но и с функциональной, разбирая основные мифы об их тренировке.

К сожалению, большинство дискуссий по поводу упражнений носят «передавательный» характер. Один «передает» что-то услышал или прочитал в интернете, передавая эти слухи другому «передасту». Есть три основных аргумента со стороны таких людей:

- я тренируюсь секстиллион лет, поэтому я точно знаю, как надо;
- вон тот большой дядька сказал, что надо вот так, и чем больше дядька, тем внушительнее аргумент;
- он чемпион Урюпинска по гаражному бодибилдингу, кто как не он знает, как это работает.

Разочарую некоторых читателей, но моя спортивная деятельность длится всего чуть больше 20 лет, и, чтобы найти дядьку побольше, чем я, достаточно зайти в любую пивнуху, и в Урюпинске я ни разу не был. Тем не менее в данном издании мы постараемся убрать эти эмоциональные моменты, и совместить практический опыт с научным обоснованием. Разберём теоретическую часть, проанализируем упражнения в части получаемой пользы для мышц от конкретного упражнения, рассмотрим риски, которые могут нести данные упражнения, их правильную технику, и всё то, что вы реально сможете применить на практике в тренажёрном зале.

Здесь вы не найдёте ярлыков, часто навешиваемых на некоторые упражнения. То есть упражнения будут рассматриваться не с точки зрения «правильные» и «неправильные», а как более или менее подходящие под те или иные цели, учитывая как их эффективность, так и потенциальные риски для здоровья.

# **ГЛАВА 1**

## **БАЗОВАЯ ТЕОРИЯ**

## 1.1. Строение и функции мышц брюшного пресса

Было бы странным изучать упражнения на брюшной пресс, не понимая какие мышцы там вообще имеются и за что они отвечают. Возможно, кто-то удивится, но брюшной пресс состоит не только из «кубиков» спереди и «кубиков» сбоку. К сожалению, большинство картинок в интернете представляют прямую мышцу живота (те самые «кубики»), как самую внешнюю мышцу. Увы, это не совсем так. Поверхностные мышцы брюшного пресса располагаются аж в четыре слоя (А. И. Капанджи). Не вдаваясь в подробности точек крепления и направления волокон, коротко рассмотрим строение этих слоёв.

**Поперечная мышца живота** образует самый глубокий слой широких мышц брюшной стенки. Чуть ниже пупка, в поперечной мышце имеется два «кармашка», в которые входят два мышечных пучка **прямой мышцы живота**. То есть формально, снизу, именно прямая мышца живота является самым глубоким слоем (рис.1.1).

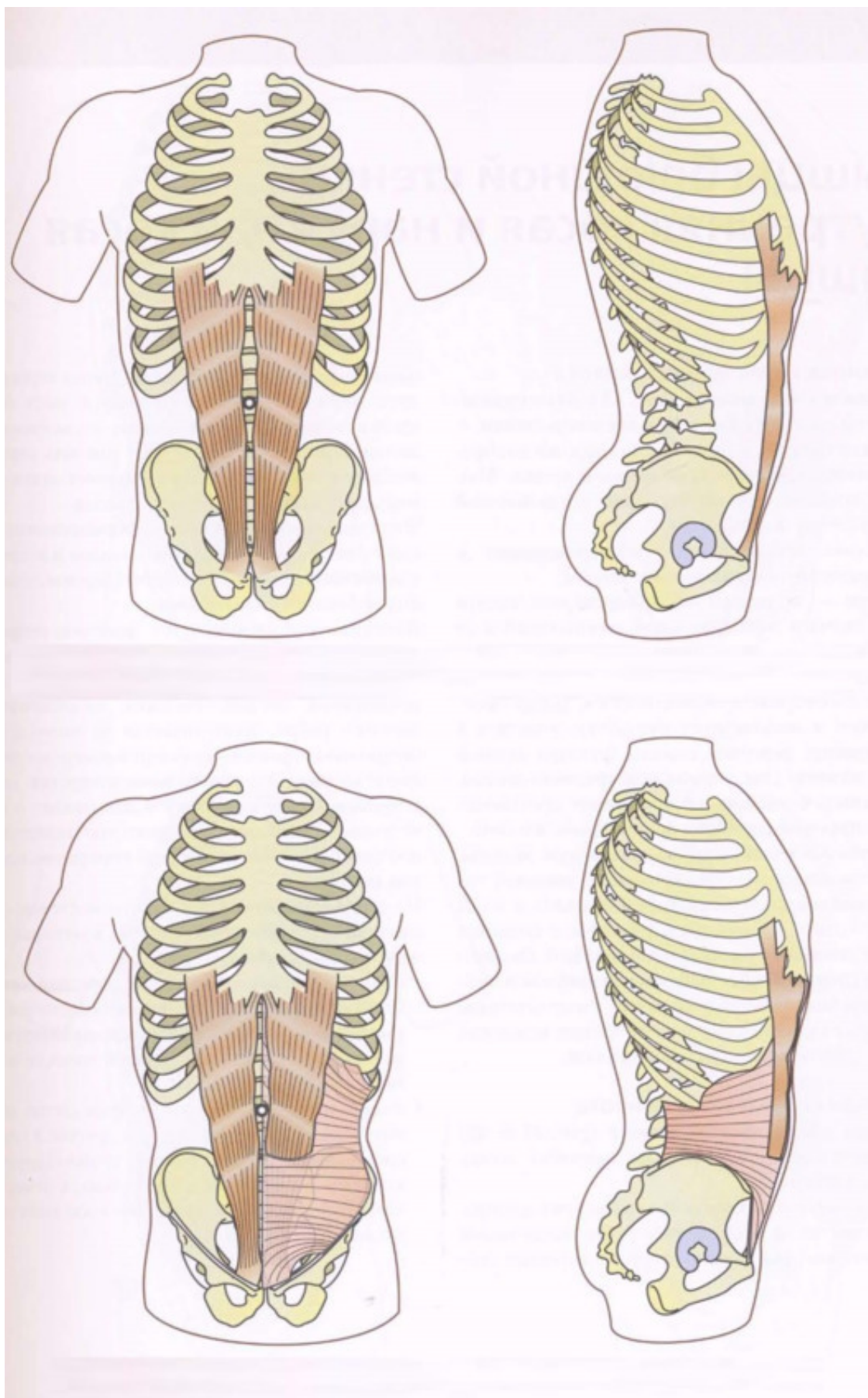
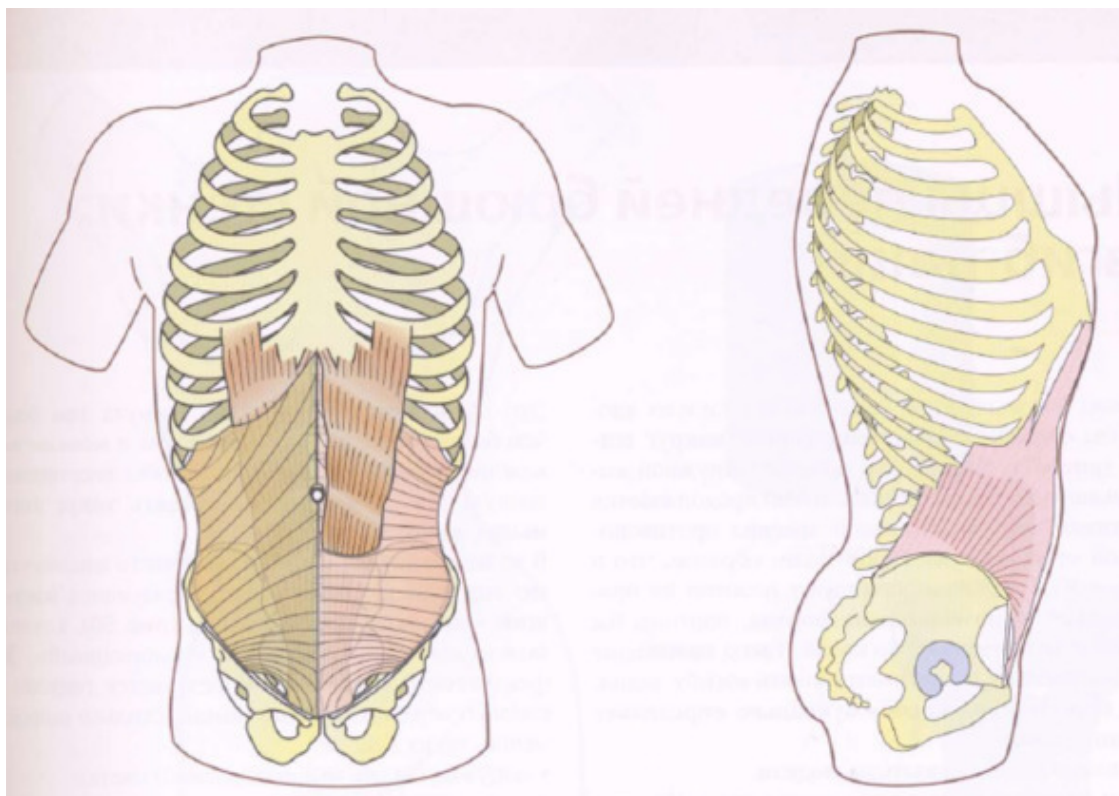


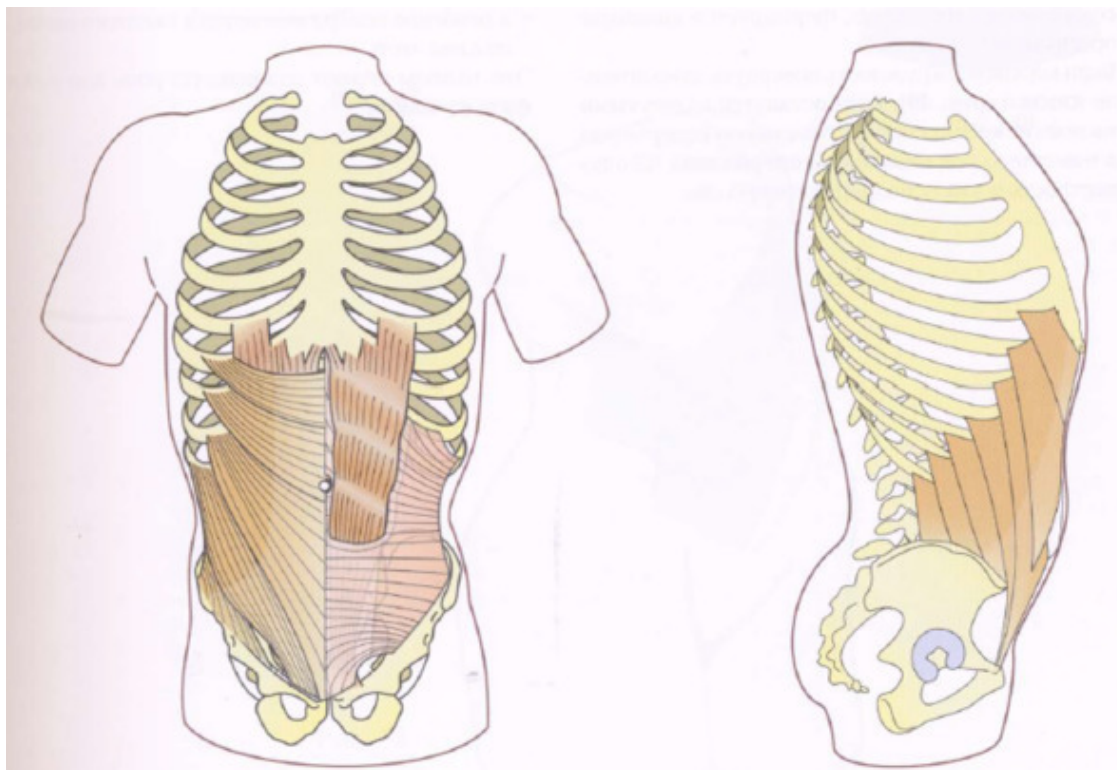
Рисунок 1.1. Прямая мышца живота (сверху), поперечная мышца живота (снизу)

Средний слой широких мышц брюшной стенки образует **внутренние косые мышцы**, покрывая боковую стенку живота. Некоторые волокна прикрепляются непосредственно к одиннадцатому и двенадцатому рёбрам, а другие – к средней линии апоневроза, следуя сначала горизонтальной линии, начинающейся от вершины одиннадцатого ребра, а затем вертикально вдоль наружного края прямой мышцы. Волокнами апоневроза создаётся некий «футляр» прямой мышцы живота, то есть они накрывают наши «кубики» (рис. 1.2).



*Рисунок 1.2.* Внутренняя косая мышца живота

Самым поверхностным слоем широких мышц брюшной стенки являются **наружные косые мышцы живота**. Её волокна частично переплетают друг друга снизу вверх, формируя часть боковой стенки живота и давая начало апоневрозу вдоль линии перехода, который идёт сначала вертикально, затем параллельно латеральному краю прямой мышцы и, наконец, косо и вниз. Этот апоневроз участвует в формировании передней стенки «футляра» прямой мышцы и встречается с волокнами противоположной стороны, участвуя в формировании белой линии. Таким образом, когда мы щупаем свои «кубики», по факту, мы щупаем их ещё через два слоя внутренних и наружных косых мышц (рис. 1.3).



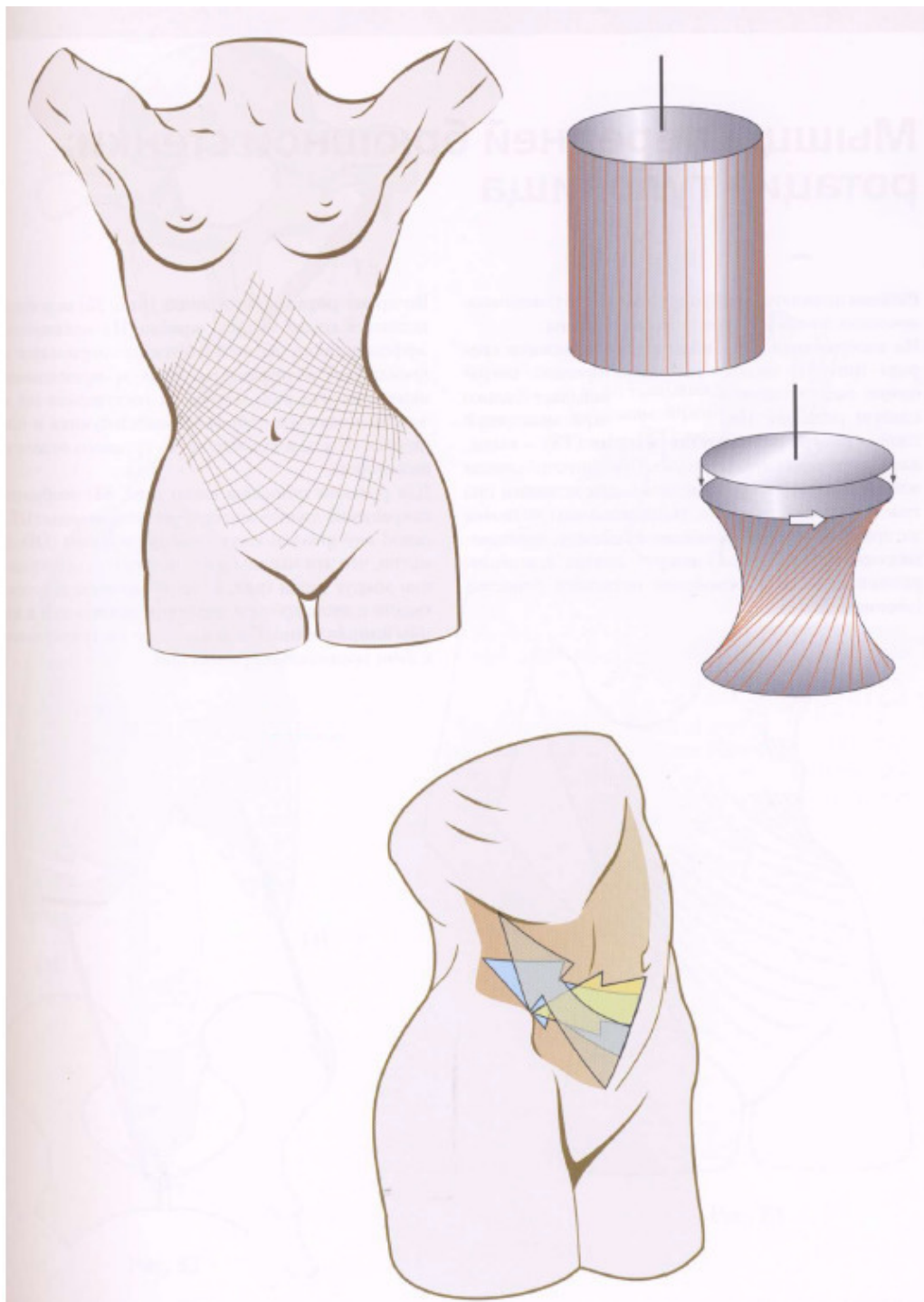
*Рисунок 1.3.* Наружная косая мышца живота

В целом, вся эта поверхностная мускулатура удерживает внутренние органы внутри и стабилизирует туловище при движениях всего тела, включая конечности. Если внимательно посмотреть рисунки, можно увидеть, что волокна данных мышц идут по всем направлениям, создавая мощный «корсет» для наших «кишок».

Прямая мышца живота располагается сверху вниз, поэтому она отвечает за сгибание туловища против силы тяжести. Поперечная мышца живота, создавая «широкий пояс», стабилизирует туловище при движениях в повседневной жизни. Наружная косая и внутренняя косая мышцы отвечают за боковые наклоны и повороты туловища. Данные мышцы несколько синергичны, то есть когда мы поворачиваем туловище влево, происходит сокращение правой наружной косой и левой внутренней косой мышцы.

Чем более натянуты косые волокна и тоньше подкожный жир, тем более вогнута талия. Следовательно, чтобы получить тонкую талию, необходимо создать тонус косых мышц живота. В то же время очертания нижней части живота зависят ещё и от широких мышц, образующих «широкий пояс» живота. Эффективность этого пояса определяется тонусом не столько передних прямых мышц, сколько широких мышц, таких как:

- наружная косая мышца;
- внутренняя косая мышца (в наибольшей степени);
- и особенно поперечная мышца, её нижняя часть (А. И. Капанджи).



*Рисунок 1.4.* Мышцы, отвечающие за тонкую талию

Отдельно сюда хочется добавить ещё несколько мышц, разобравшись в строении которых, вы сможете в дальнейшем понять биомеханику некоторых упражнений «на пресс».

**Мышцы-сгибатели бедра.** На самом деле, их достаточно много (рис. 1.5).

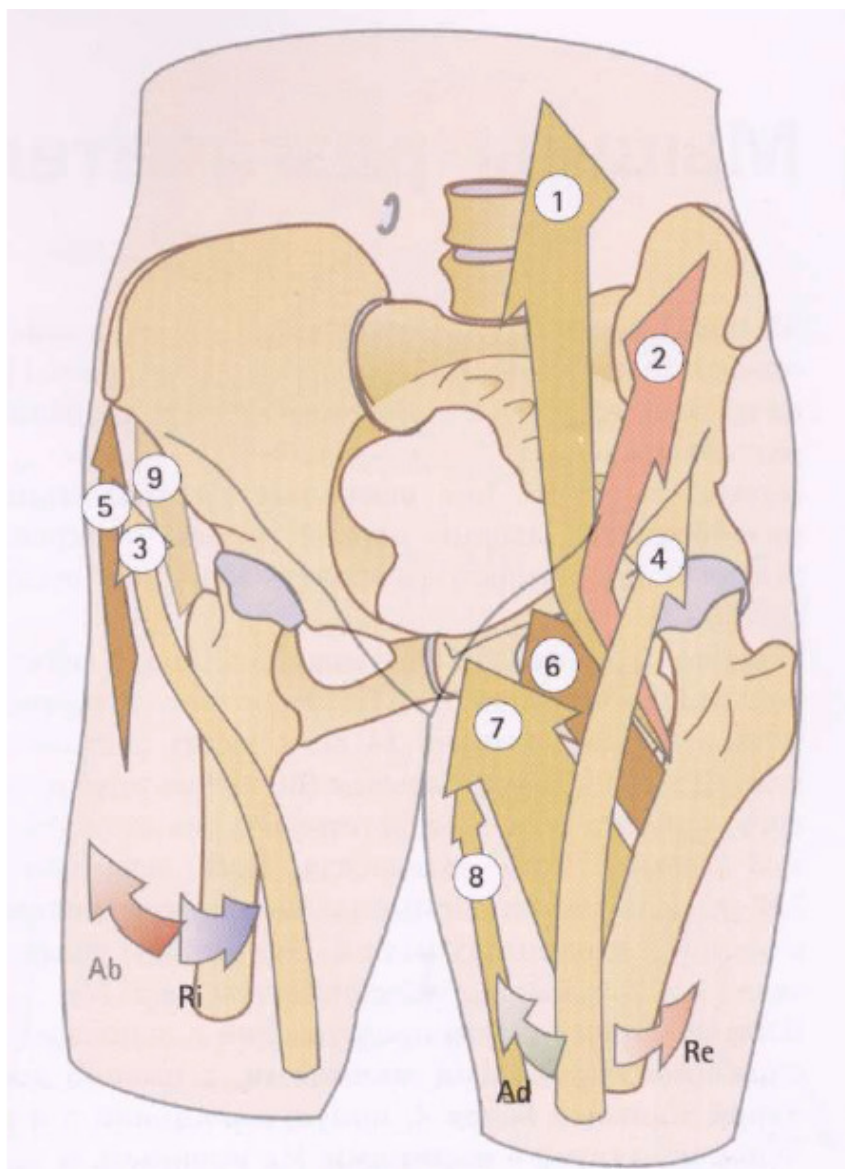
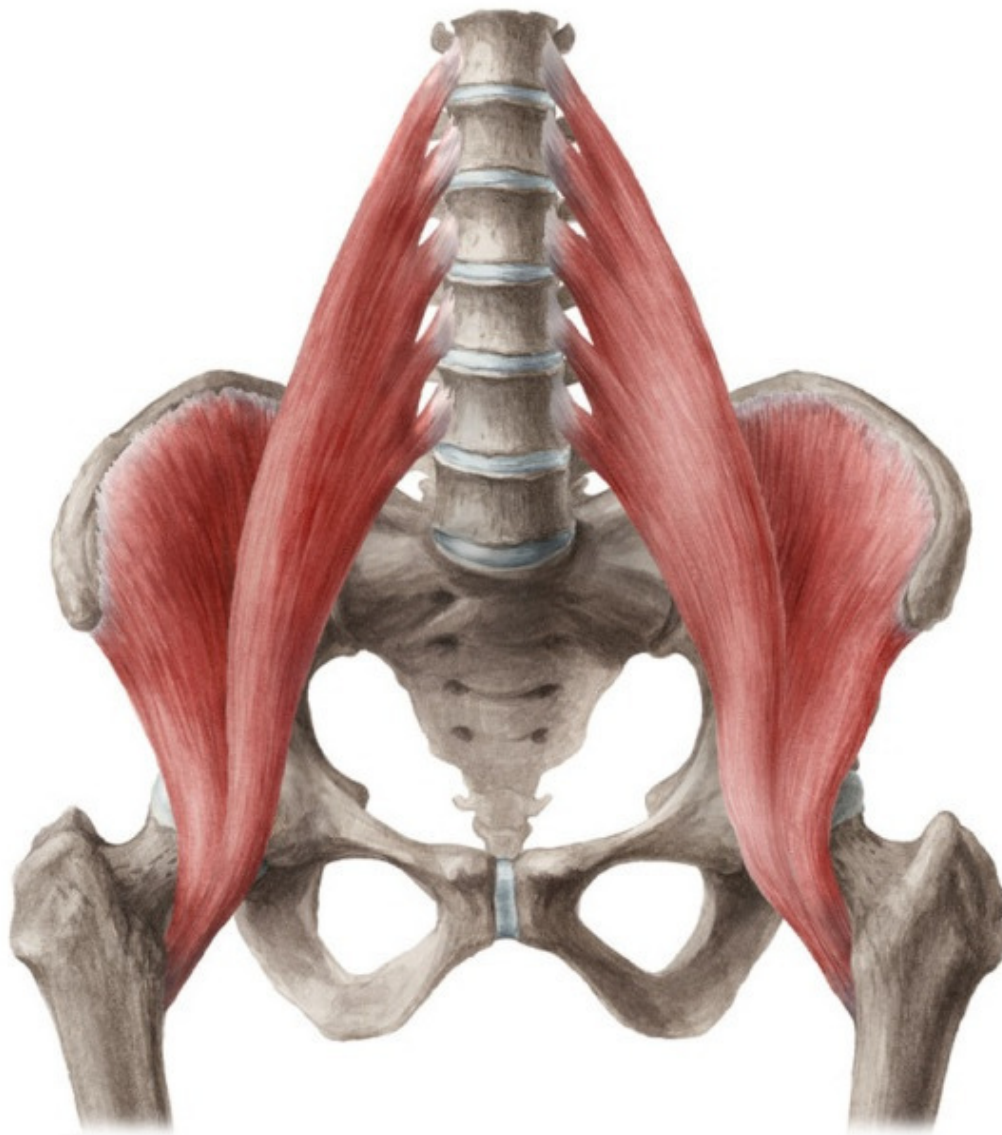


Рисунок 1.5. Мышцы-сгибатели бедра (прозрачный вид таза)

Поясничная мышца 1 и подвздошная мышца 2, которые принято объединять в одну «подвздошно-поясничную мышцу», это самый мощный из всех сгибателей тазобедренного сустава и самый протяжённый. Портняжная мышца 3. Прямая мышца бедра 4. Мышца, напрягающая широкую фасцию бедра 5. Гребенчатая мышца 6. Длинная приводящая мышца 7. Тонкая мышца 8. Все эти сгибатели тазобедренного сустава могут участвовать в приведении/отведении или наружной/внутренней ротации. Чтобы упростить понимание мышц-сгибателей, в дальнейшем будем использовать только подвздошно-поясничную мышцу, как самого мощного сгибателя.



*Рисунок 1.6.* Подвздошно-поясничные мышцы

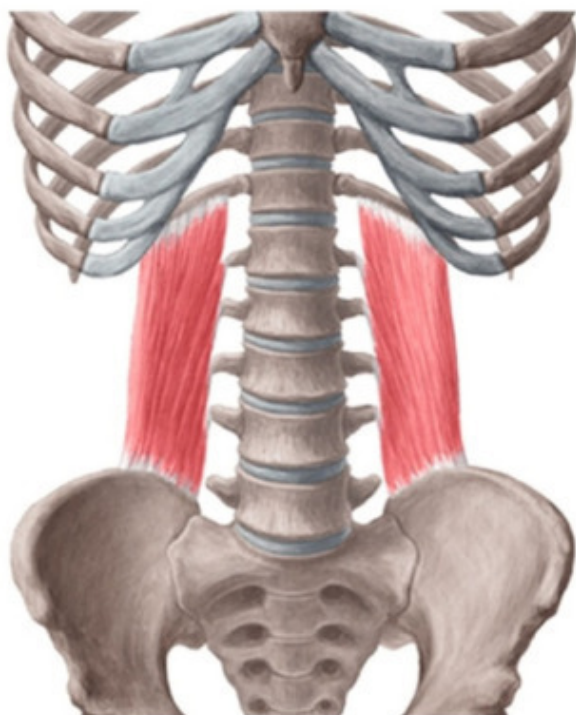
Как видно из рисунка 1.6, подвздошно-поясничная мышца берёт начало на уровне поясничных позвонков (большая поясничная) и подвздошной ямки (подвздошная), и крепится на уровне малого вертела бедренной кости. Это двусуставная мышца, участвующая как в сгибании бедра, так и в сгибании туловища.



*Рисунок 1.7.* Подвздошно-поясничная мышца сгибает бедро (слева) и туловище (справа)

Именно из-за этой сгибательной функции, в тренажёрных залах можно часто услышать разговоры о том, как «выключить» подвздошно-поясничную мышцу, изолируя прямую мышцу живота. Этот момент проясним чуть ниже.

Последней интересующей нас мышцей является **квадратная мышца поясницы** – это глубокая парная мышца левой и правой задней брюшной стенки, отвечающая за боковой наклон туловища (рис. 1.8).



*Рисунок 1.8.* Квадратная мышца поясницы отвечающая за боковое сгибание туловища

## 1.2. Баланс пресса и таза

Как бы странно это ни звучало, но прямая мышца живота не является самостоятельным анатомическим образованием. Больше всего наш пресс влияет на таз. Прикрепление прямой мышцы живота на уровне лобка и направление кпереди от брюшной стенки определяют силу и напряжение, которые вызывают ретроверсию (наклон назад) самого таза (рис. 1.9).



Рисунок 1.9. Прямая мышца живота сокращается, притягивая таз на себя



Рисунок 1.10. Анверсия таза увеличивает поясничный лордоз (слева), ретроверсия таза уменьшает поясничный лордоз (справа)

Таким образом, прямая мышца живота через наклон таза назад «сплющивает» поясницу. Теперь возьмём человека с сидячим образом жизни, у которого прямая мышца живота посто-

янно находится в сокращённом состоянии. Приходит такой человек в зал, думает о том, как бы качнуть и без того укороченный пресс, в результате чего закрепляется статическое выравнивание таза в ретроверсии. То есть лордоз устранили, а осанка выглядит довольно не эстетично. Помимо всего, можно попрощаться с круглыми и упругими ягодицами. Плюс к этому укорачиваются мышцы задней поверхности бедра. Вот и получили позвоночник с плохой функциональностью.

Отсюда требование к интенсивному качанию пресса у людей с малоподвижным образом жизни. При укороченной прямой мышце живота и подколенных сухожилиях вышеописанное кажется крайне не разумным занятием, которое непременно скажется на здоровье позвоночника и эстетике тела.

Тренировка пресса должна учитывать как образ жизни, так и текущую осанку в целом. Качать пресс ради пресса не всегда является чем-то хорошим.

### 1.3. Качаем пресс от жира на животе

Большая часть обывателей тренажёрного зала пытается качать пресс для того, чтобы похудеть в области живота. Такие же понятия применяются к тренировке трицепса, чтобы подтянуть обвисшие руки. А для жира на внутренней части бедра и «ушек» на внешней части, принято выполнять сведение и разведение ног в тренажёре. Пытаться похудеть в определённом месте локальными упражнениями – самое абсурдное, что только можно придумать в зале.

Сотни советчиков в интернете и более «грамотные» товарищи по тренировкам постоянно подпитывают идею о локальном похудении. По большому счёту, сам человек не виноват, что ему вдолбили эту мысль в голову, и тренажёрный зал для него – это место, где можно сжечь как можно больше калорий. И уже сжигание калорий ассоциируется со сжиганием жира (рис. 1.11).



Рисунок 1.11. Сжигание жира на животе глазами обывателя зала

Наверняка вы уже поняли, это так не работает. Как и похудение в области трицепса, «ушек» и других частей тела. Мышцы – это мышцы, жир – это жир. Одно в другое не превращается, и одно на другое не влияет. При любой тренировке сокращаются именно мышцы, а не жир. Выполняем скручивания на пресс – сокращается прямая мышца живота. Это не означает, что сгибая туловище, у вас каким-то образом испаряется жир с живота, или жир выдавливается из жировых клеток – не знаю какие теории сейчас продвигают «фитнес-специалисты».

Жир хранится в виде триглицеридов, и это не более чем запас энергии. То, что визуально можно наблюдать на пузе, подкожный или висцеральный жир. Помимо этого, внутри каждой мышцы есть капельки жира – внутримышечный жир. Другими словами, если организму нужна энергия на тренировку пресса, то он может получить её из внутримышечного жира, например, из прямой мышцы живота. Но использование внутримышечного жира никак не изменит ваш внешний вид, и никаким образом не перекроет слой подкожного и висцерального жира, так тщательно скрывающего ваши «кубики».

Кроме того, сама по себе идея идти в зал, чтобы «потратить много калорий», кажется нелепой. Во-первых, при кардиотренировках всё равно тратится больше калорий, чем на силовых. Во-вторых, чтобы потратить существенное количество калорий на кардиотренировке, человек должен достаточно долго и интенсивно заниматься. Вряд ли «пузатик», ведущий сидячий образ жизни, сможет так запросто, например, пробежать десяток километров.

Настоящей целью силовых тренировок должна быть стимуляция мышц, которые со временем будут улучшаться как в качестве, так и в количестве, что положительно повлияет на метаболический профиль в целом. А уже для этого лучше уделять внимание более крупным мышечным группам, таким как ноги, спина, грудные, нежели на маленькую плоскую мышцу с «кубиками», размером с листок бумаги.

Классический пример – пивной живот у «алкоголика» – как правило, преимущественно богатый висцеральным жиром (рис. 1.12). Это те люди, которые в первую очередь пропагандируют выполнение тысячи скручиваний в день чтобы убрать пузюку.



*Рисунок 1.12.* Люди с изменёнными волокнами мышц живота

Смысл в том, что у таких людей мышечные волокна брюшного пресса изменили структуру по диагонали, а не по вертикали, как у худощавых. Поэтому тренировка пресса только закрепит эти изменения, и живот ещё больше потеряет возможность удержания внутренних органов.

Позже мы обсудим, зачем же нам тогда в принципе тренировать пресс, но пока мы «отсекли» людей как с укороченными брюшными мышцами, так и «алкоголиков».

## 1.4. Верхний и нижний пресс

Слухи про существование верха и низа пресса, кажется, не умрут никогда. Отсюда и деление упражнений на верхний и нижний пресс. Поднимаем туловище – работает верхний, поднимаем ноги – работает нижний. Как вы уже должны были понять из строения, прямая мышца живота, скорее, делится на левую и правую часть, нежели на верхнюю и нижнюю.

Но почему тогда верхние «кубики» можно встретить чаще, чем нижние? Неужели вы правда думаете, что человек был увлечён «качанием» только верхнего? А видели хоть раз отчётливые нижние кубики, при незаметных верхних? Вот и я не видел. Выходит, дело не в специальных упражнениях. Сама по себе идея сократить мышцу в какой-то определённой части уже кажется странной.

Вспоминаем строение пресса, снизу прямая мышца живота входит в «кармашки» поперечной мышцы живота. То есть «нижние кубики» накрыты сверху ещё тремя слоями мышц (поперечной и двумя косыми). Сюда добавляем тот факт, что жир охотнее откладывается именно снизу живота, а не сверху, и получаем то, что имеем.

Но почему тогда при упражнениях на «нижний пресс» можно больше чувствовать пресс снизу? Во-первых, как мы выяснили, снизу «кубики» закрыты ещё и косыми мышцами. То есть при подъёме ног можно ощущать именно их работу, и нам будет казаться, что работает прямая мышца живота снизу. Во-вторых, не забываем про **подвздошно-поясничные мышцы**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.